

GUIA DA

Alimentação Inteligente





FICHA TÉCNICA

Título: Guia da Alimentação Inteligente – NHAM NHAM!

Coleção / Série: NHAM NHAM! – Materiais Educativos

Projeto: Programa de Alimentação Inteligente – NHAM NHAM!

Promotor: RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

Parceria: ADERES – Associação de Desenvolvimento Rural Estrela-Sul;

ADRUSE – Associação de Desenvolvimento Rural da Serra da Estrela;

PRO-RAIA – Associação de Desenvolvimento Integrado da Raia Centro Norte;

Raia Histórica – Associação de Desenvolvimento do Nordeste da Beira;

CIMBSE – Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela

Coordenação do Projeto: Hugo Gomes

RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

Coordenação Científica (Nutrição): Carolina Nunes

Conteúdos / Autoria: Carolina Nunes; Cátia Marques

Design Gráfico / Paginação: Zero Graus

Edição: RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

Impressão: Gráfica do Tortosendo, Lda.

Tiragem: 500 exemplares

Financiamento / Apoio: Apoiado pela medida 20.2.4 – Assistência técnica

RRN –Área 4 (Observação da agricultura e dos territórios rurais) do PDR2020 –

Programa de Desenvolvimento Rural 2017-2020 e cofinanciado pelo estado

Português e pela União Europeia através do FEADER

Contactos:

RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

geral@rude-adr.pt

www.rude-adr.pt

O que é este projeto?

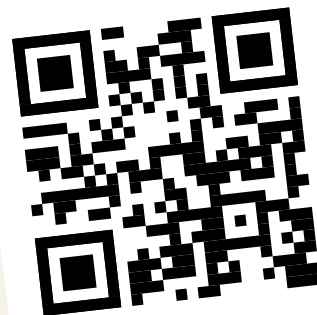


Programa de
Alimentação
Inteligente
Beiras e Serra da Estrela

Este manual faz parte do "**Programa de Alimentação Inteligente – NHAMNHAM!**", promovido pela **RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural**, em parceria com os Grupos de Ação Local das Beiras e Serra da Estrela (**ADERES, ADRUSE, PRO-RAIA e Raia Histórica**) e a **CIMBSE**. O objetivo é simples e importante: **ajudar-te a comer melhor, com mais consciência e menos desperdício**, ligando a alimentação à saúde, ao ambiente e ao dia a dia na escola e em casa.

Ao longo deste manual vais aprender, de forma prática e divertida, a **fazer melhores escolhas alimentares**, inspiradas na **Dieta Mediterrânica**, dando prioridade a **produtos locais e da época**, **reduzindo o desperdício** e percebendo o impacto das tuas escolhas na **saúde, na carteira e no planeta**. Vais também descobrir como ler rótulos, criar pratos equilibrados e pôr em prática **ideias simples** para cozinhar e preparar **lanches mais saudáveis**.

Este é o teu **caderno de bordo** durante as atividades do projeto na escola: traz explicações curtas, desafios, espaços para apontares o que aprendeste e propostas para envolveres a tua família. Acreditamos que **pequenas mudanças** fazem uma **grande diferença**. Pronto para começar?



Para além disso,
consulta o website
www.nhamnham.pt!



Pág. 05	Dieta Mediterrânea e Roda dos Alimentos
Pág. 13	Investigador de Rótulos
Pág. 19	Lanches Saudáveis
Pág. 26	Desperdício Alimentar
Pág. 29	O Meu Menu
Pág. 32	Sou o Chef



SESSÃO 1

Dieta Mediterrânea e Roda dos Alimentos

A Dieta Mediterrânica, reconhecida como **Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO**, teve origem nos **países banhados pelo mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados**, como é o caso de Portugal, representando diferentes culturas e civilizações.

Os hábitos alimentares da Dieta Mediterrânica são **influenciados pelo clima e região**. Isto afeta os tipos de plantas e animais que existem, e também a forma como as pessoas cultivam alimentos e pescam. Apesar dos hábitos e costumes destes povos serem diferentes, têm algo em comum: **produzem e consomem azeite**.

A Dieta Mediterrânica é reconhecida pelos seus benefícios para a saúde, pois conseguimos obter **nutrientes de qualidade**, o que ajuda a **prevenir algumas doenças**.

Além disso, a forma como os alimentos são produzidos, transformados, levados até aos consumidores, confeccionados e consumidos tem um **baixo impacto ambiental**. Estas características fazem da Dieta Mediterrânica um bom exemplo de uma **dieta sustentável!**

Quais são os Princípios?

- **Cozinha simples, com confeções que protegem os nutrientes** (sopas, cozidos, ensopados, caldeiradas...);
- **Comer mais alimentos de origem vegetal em comparação com alimentos de origem animal** (como hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas...);
- **Comer alimentos produzidos localmente**, frescos e da época;
- **Usar o azeite** como principal fonte de gordura;
- **Consumo moderado de laticínios** (cerca de 3 vezes por dia);
- **Utilizar menos sal e mais ervas aromáticas** para temperar;
- **Comer mais vezes peixe e menos vezes carne** (principalmente carnes vermelhas);
- **Água** como principal bebida ao longo do dia;
- **Convívio à mesa**.

Mas afinal, porque **faz tão bem à saúde?**

É rica em vitaminas, minerais e antioxidantes que vêm principalmente dos hortícolas, fruta, leguminosas frescas e ervas aromáticas que **ajudam no crescimento e desenvolvimento e a diminuir o risco de algumas doenças.**

Consumir gorduras “boas” (insaturadas), presentes no azeite, peixe e frutos gordos, e evitar gorduras pouco saudáveis (saturadas e trans) presentes nas carnes vermelhas, auxiliam na **proteção da saúde do coração e cérebro.**

Comer mais alimentos de origem vegetal e menos alimentos de origem animal ajuda a **equilibrar a quantidade de nutrientes que nos dão energia** (hidratos de carbono, gordura e proteína).

Cozinhados simples e saudáveis também ajudam a **diminuir o risco de obesidade e outras doenças.** Ao contrário da Dieta Mediterrânica, a Dieta Ocidental é caracterizada por um excesso de alimentos processados, fast-food, carnes vermelhas, açúcares adicionados e gorduras saturadas, o que está associado a problemas de saúde.



Roda da Alimentação Mediterrânica

A sua forma em roda transmite a ideia do **prato e o convívio mediterrânico à volta da mesa**. A água, não tendo um grupo próprio, encontra-se no centro da Roda porque faz parte da constituição de quase todos os alimentos e é necessária à vida. **É MUITO importante beber água diariamente!**

A roda transmite-nos a mensagem que a alimentação deve ser:

COMPLETA

Comer alimentos de todos os grupos

VARIADA

Dentro do mesmo grupo variar os alimentos, conforme a sua época

EQUILIBRADA

Comer mais quantidade dos grupos maiores

Para ajudar a manter o nosso corpo saudável e conseguirmos controlar melhor o peso corporal, é muito importante seguir as indicações da Roda dos Alimentos, para saber quantas porções de cada grupo devemos comer, tendo em conta a idade.

Roda dos Alimentos

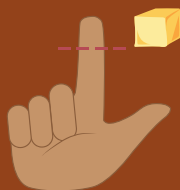


GORDURAS E ÓLEOS

2-3 porções



Azeite - 1 Falange



Manteiga - 1 Falange

LATICÍNIOS

2-3 porções



Leite - 1 Caneca



Queijo - 1 Indicador



1 logurte grande

CARNE, PESCADO E OVOS

1,5-4,5 porções



Carne
palma da mão



Peixe
palma da mão



Ovos
palma da mão

FRUTAS

3-5 porções



Frutas Peq. - 2 Peças



Frutas Med. - 1 Peça



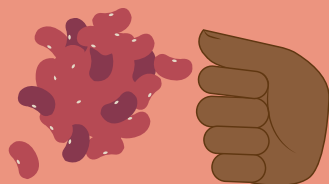
Frutas Grd. - 1 Fatia



Bagos - 1 Mão Cheia

LEGUMINOSAS

1-2 porções



1 Punho

CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS

4-11 porções



Pão - 1 Fatia/Bola



Batata - 1 Punho



Cereais - 1 Punho



Massa/Arroz - 1 Mão

HORTÍCOLAS

3-5 porções



Folhas - 2 Mãos Cheias



Cenouras - 1 Punho

ÁGUA

6 copos



Constituição de uma **refeição** **principal saudável**

Prato dividido
em três partes:

1/2 prato

com hortícolas crus
ou cozinhados;

1/4 prato

com alimentos ricos
em hidratos de carbono;

1/4 prato

com alimentos ricos
em proteína (animal
e/ou vegetal);





SESSÃO 2

Investigador de Rótulos



Sabias que o rótulo é o “**cartão de cidadão**” dos alimentos? É muito importante saberes ler rótulos para escolheres melhor os alimentos que comes.



Data de validade

Esta data diz-nos até quando o alimento preserva as suas características normais, desde que seja conservado de forma correta.

As datas de validade **NÃO** são todas iguais:

Consumir até: mostra o **dia e o mês de validade**.

É utilizada para os alimentos que se estragam facilmente (iogurte, leite, queijo, etc.). Depois dessa data o alimento **não é seguro** para comer.



Consumir de preferência antes de: mostra o **dia e o mês de validade**.

É utilizada em alimentos que duram até 3 meses e que **podem ser consumidos após a data**, podendo apenas ter perdido algumas características como a textura (manteiga, pão de forma, etc.);



Consumir de preferência antes do fim de: mostra o **mês e o ano de validade**.

É utilizada em alimentos que duram entre 3 e 18 meses (cereais de pequeno-almoço, arroz, massa) e funciona como a anterior. Devemos **usar os nossos sentidos** (visão, cheiro) para avaliar se o alimento estará em condições de ser consumido após a data indicada;



Aparece apenas o ano: utilizada em alimentos que duram mais de 18 meses (conservas, mel, compotas) e segue a mesma lógica da anterior.

Lista de Ingredientes

A lista de ingredientes mostra-nos todos os ingredientes que o alimento tem. Os ingredientes estão por **ordem decrescente de peso**, ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que o alimento tem em maior quantidade e o último é o que existe em menor quantidade. Existem algumas substâncias ou produtos que podem causar **alergias**, e por isso estão bem identificados, normalmente com **letra diferente** (MAIÚSCULA, sublinhado, **negrito**). Muitas vezes podem existir ingredientes que não conhecemos, como o caso dos aditivos (ex.: E100), ou outros nomes para camuflar o açúcar (ex.: maltose). No entanto, podemos chegar à conclusão que, se temos muitos ingredientes deste género, é um alimento muito processado, e por isso, não é o ideal.

INGREDIENTES: Farinha de **trigo**, óleo vegetal de girassol, açúcar, crocante de soja (6,6%) (feijão de **soja** cortados e tostadas (50%) e açúcar), farelo de **trigo**, preparado de maçã (2,5%) (açúcar, polpa de maçã (30%), xarope de glucose, espessantes (E410, E1442), conservantes (E330, E202, E300), xarope de glucose, **leite** magro em pó, soro de **leite** em pó, levedantes (E500, E503i), sal, emulsionante (E322), aroma, antioxidantes (E304i, E306). Pode conter vestígios de ovo e sementes de sésamo.



Declaração Nutricional

A declaração nutricional mostra informações sobre a **energia** e os **nutrientes dos alimentos** e é calculada por **100g/ml** de alimento.

1

O “**Valor energético**” ou “**Energia**” diz-nos as calorias do alimento;

2

Com a informação dos lípidos, mais conhecidos por **gordura**, conseguimos ver a sua quantidade no alimento e também a quantidade de **gordura saturada** (a que prejudica a nossa saúde);

3

Os hidratos de carbono são a nossa principal fonte de energia. No entanto, os “**açúcares**” devem ser bem analisados no rótulo para não consumirmos em excesso;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 porções
Porção: 000 g (medida caseira)

	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Hidratos de Carbono (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

4

A **fibra** é importante para ajudar o bom funcionamento do intestino e prevenir algumas doenças;

5

A **proteína** é outro nutriente importante que nos dá energia, ajuda o nosso sistema imunitário e no crescimento;

6

Não devemos consumir muito **sal** e por isso é importante analisar a sua quantidade nos alimentos.

Para ajudar nesta tarefa,
podemos utilizar o

Descodificador de Rótulos!

Basta comparar os valores do rótulo do
nosso alimento com os valores que estão
no descodificador. Por exemplo:

Vamos avaliar o rótulo de uma
caixa de bolachas e reparamos
que tem 32,5g de açúcar por 100g
de alimento.

Quando consultamos o
descodificador de rótulos na coluna
no açúcar, percebemos que
alimentos com mais de 22,5g de
açúcar têm um nível "Alto"
(vermelho).

Este é um alimento que tem
excesso de açúcar e, por isso,
devemos comer poucas vezes.

Alimentos por 100g

	Gordura (lípidos)	Gordura Saturada	Açúcares	Sal
Alto	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g
Médio	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g
Baixo	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos

Bebidas por 100ml

	Gordura (lípidos)	Gordura Saturada	Açúcares	Sal
Alto	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
Médio	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
Baixo	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos



Atenção! O descodificador de rótulos é, na maior parte das vezes, uma grande ajuda na hora de escolher alimentos. Mas deve ser sempre analisado em conjunto com a lista de ingredientes, para percebermos se os nutrientes são naturalmente presentes no alimento ou adicionados a este.



SESSÃO 3

Lanches Saudáveis

Sabias que **25% da energia diária** vem dos lanches?

Se ao lanche comeres alimentos pouco ou nada nutritivos, isso pode afetar a tua saúde.

Deves **evitar alimentos com excesso de sal, açúcar e gordura** adicionada (principalmente **saturada e trans**), pois promovem o aumento de peso e um maior risco de desenvolver algumas doenças. Os lanches devem ser a teu gosto, mas também devem fazer parte de uma alimentação equilibrada e completa, com todos os nutrientes de que precisas para teres energia no teu dia-a-dia, como para o teu desenvolvimento físico e mental, ajudando no sucesso das atividades escolares.

Atenção às quantidades! É importante lembrar que todos temos necessidades alimentares diferentes.



O que deve ir na **lancheira**?

Leite e derivados

Fonte de vitaminas e minerais (cálcio, fósforo...)

Preferir laticínios magros ou meio-gordos
iogurte, leite, queijo



Fruta

Fonte de vitaminas, minerais e fibra

Preferir fruta da época e variada
Privilegiar a fruta em peça em vez de sumo



Cereais e derivados

Fonte de vitaminas do complexo B, minerais e fibra

Preferir cereais integrais ou mistura

Pão integral/mistura, flocos de aveia (papas, bolachas caseiras)



Água

Fundamental para o nosso corpo (70% é água)

Beber ao longo do dia cerca de 1,5L (6 copos)

Manter a urina clara é sinónimo de uma boa hidratação



Como saber se estás **bem hidratado**?

Verifica a cor da tua urina sempre que vais à casa de banho para saberes se precisas de beber mais água.

PARABÉNS!

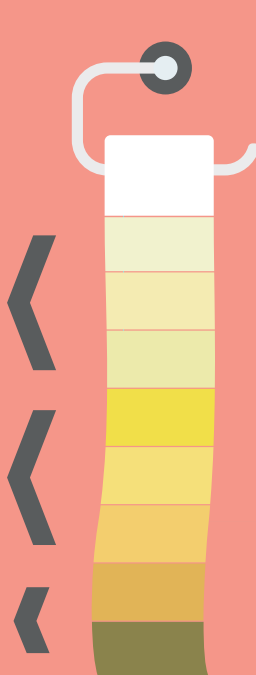
Bom estado de hidratação

ATENÇÃO

Estado de hidratação comprometido

CUIDADO!

Desidratado



Podes também **experimental nos teus lanches:**



Hortícolas

Fonte de vitaminas, minerais e fibra

Tomate cherry, palitos de cenoura, pimento, pepino, aipo, rechear o pão com alface, rúcula, tomate, couve roxa, beterraba

Escolhe os teus preferidos e varia ao longo da semana



Frutos oleaginosos

Fonte de gorduras boas, fibra, vitaminas e minerais

Podem ser consumidos ao natural (sem sal/açúcar) ou em "manteiga" para barrar no pão

Cuidado com as quantidades!
É recomendado cerca de 20g 4x/semana

Amêndoa, noz, avelã, pistácio, pinhão, amendoim, caju

Leguminosas

Fonte de proteína vegetal, fibra, ferro e vitaminas do complexo B

Ajuda a variar e a tornar os lanches mais divertidos: patê para barrar no pão (húmus) ou molhar os palitos de vegetais, crocantes no forno com especiarias, cozidas

Feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas, tremçoos



O que devemos **levar na lancheira?**

Alimentos com **grandes quantidades de sal, açúcar e gorduras adicionadas** não são interessantes para a nossa saúde e, por isso, não devem ser incluídos na alimentação todos os dias.

Este **Semáforo Alimentar** ajuda-te a escolher a frequência de cada alimento nos teus lanches

Raramente

Charcutaria (paio, chouriço,...)
Refrigerantes e néctares
Bolos de pastelaria
Bolachas recheadas
Chocolates
Pão de leite
Iogurtes com pepitas
Barras de cereais comerciais
Sobremesas lácteas
Chocolate de barrar

Às vezes

Sumo de fruta
(100% ou fruta líquida)
Bolachas cream-cracker
Manteiga
Bolo caseiro
Marmelada/compotas
sem adição de açúcar
Pão de forma integral
Leite aromatizado
(ex: chocolate)
e iogurtes de aromas
(com $\leq 10\text{g}$ de açúcar)
Bebidas vegetais
aromatizadas

Frequentemente

Pão de mistura
Iogurte natural
Fruta fresca
Leite simples
Queijo
Hortícolas
Água
Frutos oleaginosos
Bebidas vegetais
sem adição de açúcar
Tostas integrais sem açúcar
Cereais de pequeno-almoço
não açucarados
(ex: flocos de aveia)
Bolachas de arroz
ou de milho sem cobertura
Ovo (ex. cozido)



Checklist de avaliação nutricional de lanches

inclui 1 porção de laticínios.

inclui 1 porção de fruta.

inclui 1 porção de cereais e derivados.

inclui 1 porção de legumes.

inclui 1 porção de frutos oleaginosos.

inclui 1 porção de leguminosas.

não inclui diariamente nenhum alimento com frequência de consumo recomendada para “às vezes”.

não inclui semanalmente nenhum alimento com frequência de consumo recomendada para “raramente”.

Sei avaliar os rótulos dos alimentos que incluo no meu lanche.

Não incluo frequentemente no meu lanche alimentos com valores nutricionais a amarelo ou vermelho.

Vario a oferta de cada grupo alimentar ao longo da semana.

Pontos

Classificação:

0-3 cruces: Lanche nada Nham Nham!

4-5 cruces: Lanche quase Nham Nham!

+6 cruces: Lanche Nham Nham!



SESSÃO 4

Desperdício Alimentar

O desperdício alimentar consiste na **inutilização de alimentos em condições de serem consumidos**. **1/3 dos alimentos produzidos no mundo são desperdiçados**, representando 1300 milhões de toneladas/ano, o que equivale a 100kg por pessoa. Em Portugal a realidade é ainda pior, com uma média de 184 kg de alimentos desperdiçados por habitante.

Qual é o impacto do desperdício alimentar?



Económico:

o dinheiro gasto a produzir alimentos que não são consumidos é de quase 1 bilião de dólares americanos.

Social:

quando 815 milhões de pessoas passam fome no mundo, os alimentos desperdiçados poderiam alimentar mais do dobro destas pessoas.

Ambiental:

8% dos gases de efeito de estufa que aquecem o planeta são causados pelo desperdício alimentar e 25% da água doce do mundo é utilizada para produzir alimentos que nunca são consumidos.

Mas afinal, porque temos de **parar o desperdício alimentar?**



Para termos **espaço suficiente** para o número crescente de habitantes no mundo.



Para termos **água potável suficiente** para toda a gente no mundo.

CO₂

Para **diminuirmos a emissão de gases de efeito de estufa**, que estão a tornar o planeta demasiado quente para a sobrevivência de todos os seres vivos.

- **Planear** as **refeições** da semana
- Fazer uma **lista de compras** e segui-la
- Nas compras, **escolher fruta e legumes feios**, que usualmente ninguém escolhe e acabam descartados
- Consultar **datas de validades e método de conservação** dos alimentos
- Aproveitar **secções de alimentos com prazo de validade a acabar**, se os for consumir em breve
- Arrumar as compras segundo a lógica PEPS: **primeiro a entrar, primeiro a sair**
- **Servir apenas o necessário** no prato e se desejar repetir, voltar a servir
- **Guardar as sobras** no frigorífico ou congelador
- No restaurante, **pedir para levar as sobras**
- Pensar em **alternativas para reaproveitar alimentos** e restos (sopa, batidos, compotas, purê)
- Se a única opção for descartar o alimento, ponderar fazer **compostagem** ou usar para **alimentação animal**
- Conhecer **organizações e aplicações de combate ao desperdício alimentar** (Refood, Toogoodtogo, Phenix, Olio, Magic Fridge, Good After, Savethefood.com)

Como **podemos combater** o desperdício alimentar?



SESSÃO 5

O Meu Menu

A ementa de uma **refeição principal**, como o almoço e jantar, deve ser composta por sopa, prato principal, fruta e água.

A **sopa** deve conter **legumes da época**, **água** e opcionalmente **sal** e um fio de **azeite** no final da cozedura. Podemos ainda adicionar leguminosas e/ou ervas aromáticas.

O **prato principal** deve conter uma fonte de **proteína** (carne, peixe, ovos, leguminosas e derivados - tofu, tempeh, seitan), uma fonte de **hidratos de carbono** (arroz, massa, batata, leguminosas, milho) e **legumes** variados, crus e/ou cozinhados.

A refeição deve acabar com uma **fruta** da época e a bebida a privilegiar deve ser a **água**.

O prato deve ser **colorido** e **variado** nas fontes de cada grupo de alimentos.

É importante ainda variar o método de confeção, privilegiando **confeções de tacho**, como estufados, ensopados, caldeiradas, que ajudam a preservar os nutrientes.



Planeia a tua ementa da **semana**, segundo os princípios da Dieta Mediterrânica e as indicações anteriores.

EMENTA DA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA					
PRATO					
FRUTA					



SESSÃO 6

Sou o Chef

Húmus de Pimento Assado

Ingredientes:

250g de grão de bico cozido
1 pimento assado
Sumo de ½ limão
2 colheres de sopa de azeite
½ colher de chá de pimentão doce
1 dente de alho
½ colher de chá de sal
Pitada de pimenta preta
Opcional: 2 colheres de sopa de tahini (pasta de sementes de sésamo)

Preparação:

Colocar num processador todos os ingredientes e processar até obter uma consistência cremosa.

Se necessário, adicionar mais um fio de azeite.

Servir com tostas ou palitos de legumes.

Dura até 1 semana, num recipiente bem fechado no frigorífico.

Vamos pôr em prática tudo o que aprendemos nas sessões do Projeto Nham Nham! e cozinhar 3 receitas deliciosas: uma entrada, um prato e uma sobremesa.





Mini-Pizzas

Ingredientes:

1 wrap
1 colher de sopa de polpa de tomate
2 fatias de queijo flamengo/mozarela
Orégãos

Opcional:

Cogumelos frescos
Milho
Espinafres

Preparação:

Colocar os ingredientes no wrap.
Personalizar com outros ingredientes favoritos.
Levar a fogo médio, numa frigideira/crepeira
durante 3 minutos.

Panquecas de Banana

Ingredientes:

2 chávenas de flocos de aveia (170g)

1 banana madura

1 ovo

1 chávena de leite/bebida vegetal (250ml)

1 colher de chá de fermento para bolos

Opcional: pode substituir o ovo por “ovo de linhaça”,
juntando 1 colher de sopa de linhaça moída com 3 colheres de sopa de água morna.

Preparação:

Pré-aquecer uma frigideira anti-aderente (se necessário untar com um fio de azeite).

Colocar todos os ingredientes num robot de cozinha/liquidificador ou varinha mágica e bater durante 1 minuto, até a massa ficar cremosa e homogénea.

Por fim, com a frigideira em lume médio, dispor colheradas de massa na frigideira e deixar cozinhar 1-2 minutos de cada lado.

Comer simples ou acompanhar com fruta ou manteiga de oleaginosas.





Programa de Alimentação Inteligente

Beiras e Serra da Estrela

Coordenador:



Parceiros:



Financiamento:

